



給食だより

3がう

今月のテーマ **大きくなった体**
 今月の目標 **大きくなったことの大切さを知る**

平成27年2月27日
 城北アソカ保育園



今年も残すところあと1ヶ月となりました。1ヶ月後には子供たちは卒園、進級します。1年間の様々な行事や活動、お友達との触れ合いを通じ心も体も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる成長した子供達の笑顔を見ると、給食を通して嬉しく思います。

3月は今年度の締めくくりです。1年間の食生活を振り返り確認してみましょう。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	にくどうふ みそマヨサラダ	ケーキサレ	いちご
3	火	♥誕生日♥ ちらしずし ごまあえ ミートボール すましじる いちご	ひなあられ・カルピス	いりこ・卵ボーロ
4	水	さかなのホワイトソースかけ きんぴら	おにぎり	枝豆
5	木	のっぺじる きりぼしのにももの	ふなやき	フルーチェ
6	金	さかなのカレーピカタ すみそあえ はるさめスープ	フライドポテト	昆布・黒棒
7	土	やきうどん くだもの		
9	月	すいとんじる ツナサラダ	アップルパイ	いりこ・ゼリー
10	火	メンチカツ ソテー	コーンフレーク	チーズ
11	水	遠足 🎒	おかし	バナナ
12	木	さかなのみそに そうめんじる	あげもち	昆布・ビスコ
13	金	オムレツ ちゅうかサラダ	クッキー	大豆・梅の香巻
14	土	トッピングカレー かぼちゃサラダ いちご カルピスゼリー		
16	月	しょうじんにょうり みそしる	あんにんどうふ	昆布・丸ぼうろ
17	火	すきやきふうに のり	よもぎだんご	バナナヨーグルト
18	水	すどり なたねあえ	ココアりんかけ	ウエハース
19	木	さかなのタルタルソース いそあえ	こくとうむしぱん	ふかし芋
20	金	ぶたにくとさといものために カミカミサラダ	いちごのムース	チーズ
21	土	春分の日		
23	月	おやこじる マカロニサラダ	ピザもち	枝豆
24	火	さかなのさいきょうやき おかかあえ コンソメスープ	キャラメルポップコーン	カステラ
25	水	からあげ フレンチサラダ グラッセ	UFOパン	オレンジ
26	木	さかなのあんかけ あいまぜ	フルーツヨーグルト	大豆・かりんとう
27	金	マーボーどうふ ゆかりあえ	チーズケーキ	コーンフレーク
28	土	❀卒園式❀		
30	月	けんちんじる あまずあえ	ホットケーキ	チーズサンドクラッカー
31	火	オランダあげ ピーナッツあえ	いちごしらたま	りんご

3日は誕生日会の為、ご飯はいりません。土曜日は、お箸と水筒だけ持って来て下さい。

- ～食習慣チェック～
- ※卒園、進級までに1つでも多く「Yes」を！！
 - 早寝早起きをしていますか
 - 朝ごはんは必ず食べていますか
 - 「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶はできていますか
 - 食事やおやつの時間はきまっていますか
 - 偏食しないようになんでも食べていますか
 - 遊ばない、こぼさないで食べるなど食事のマナーはできていますか
 - 正しく箸が持っていますか
 - 食事はゆっくり噛んで食べていますか
 - 食事中はテレビを消していますか
 - 食事の準備などのお手伝いや、食後の片付けのお手伝いをしていますか

お弁当作りの助言

おかずをじょうずに詰めるには

- バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もありますよ。
- ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、「ふたにつく」ことがありません。
- ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。



リクエストメニュー

3月はひまわりグループのリクエストメニューです！
 何をリクエストしてくれたか紹介します☆
 かのかさん・・・のっぺ汁、オムレツ、カルピスゼリー、ピザもち
 ゆうきさん・・・親子汁、豚肉と里芋の炒めに、カルピスゼリー、ココアりんかけ
 あやかさん・・・のっぺ汁、ハンバーグ、カルピスゼリー、ココアりんかけ
 と、答えてくれました。喜んでもらえるよう頑張って作りたいと思います(p・w・q)

